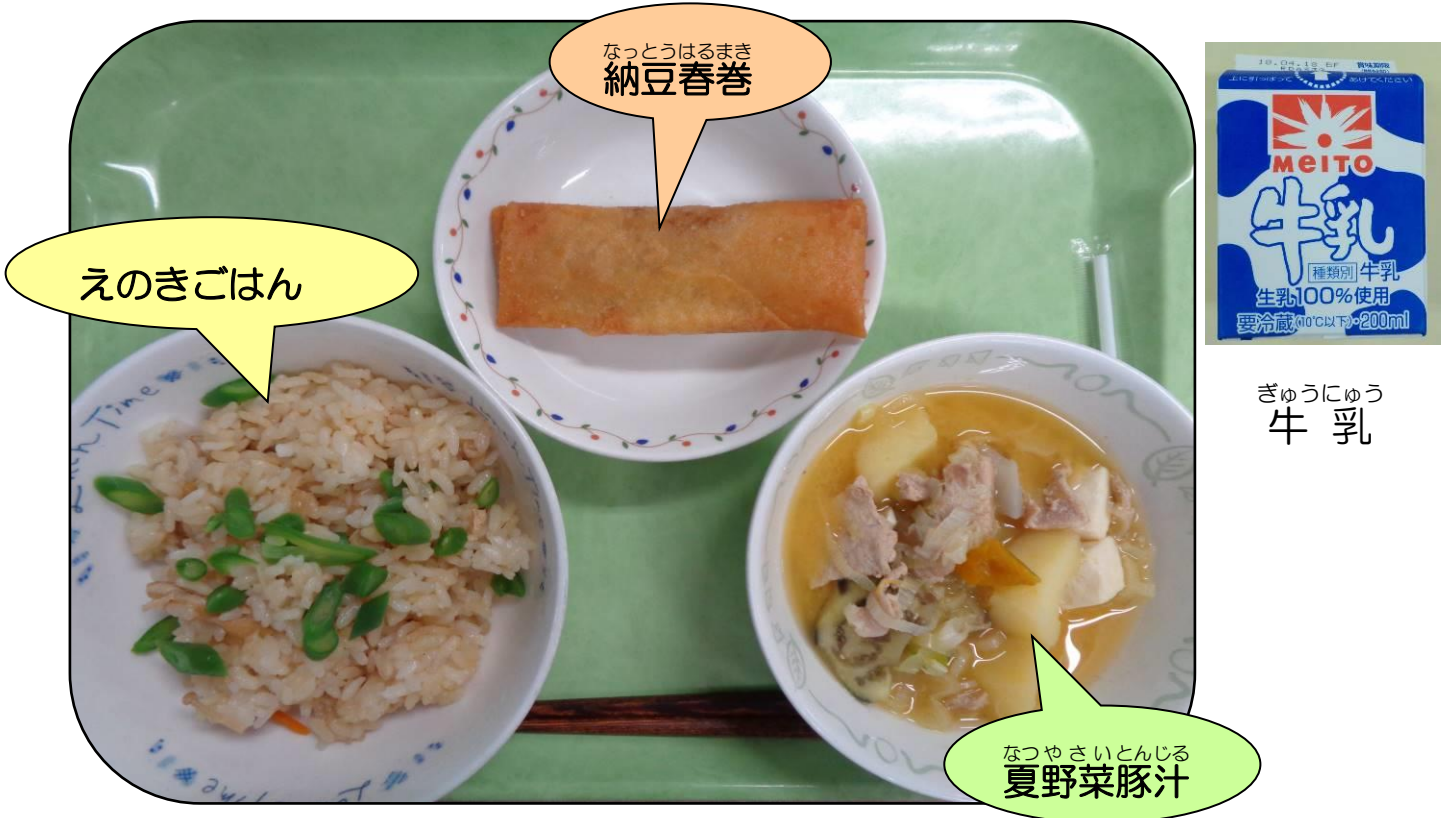


きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和5年

7月10日(月)

# きょうのもりつけ



えのきごはん

なっとうはるまき  
納豆春巻

なつやさいとんじる  
夏野菜豚汁

きゅうにゅう  
牛乳

ち  
よ  
っ  
と  
し  
メ  
モ

きょう がつとうか なっとう ひ  
今日、7月10日は“納豆の日”です。「なっ(7)とう  
(10)」の語呂合わせから、最初は関西地域で納豆をもっ  
と食べてもらいたいということで定められ、その後、全国的  
な記念日となりました。健康食品としても人気のある納豆  
は大豆の加工品で、納豆のネバネバは、納豆菌によるもの  
です。このネバネバは、ほかの食べ物といっしょに食べる  
とそのたんぱく質の消化吸収がよくなります。また、納豆  
には、血管をつまらせる病気を防ぐ効果などもあります。  
今日は苦手な人にも食べやすいツナが入った“納豆春巻”  
です。しっかりよくかんで食べましょう！

きょう じばのうさんぶつ つづきいさおのうえん  
今日の地場農産物 都築勲農園よりじゃがいもです。